

ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ



Фурман Анжела
практичний психолог
Вищого професійного
училища №36 с. Балин

БУЛІНГ

*(ВІД АНГЛ. BULLY – ХУЛІГАН,
ЗАДИРАКА, ГРУБІЯН, «ТО BULLY»*

- задиратися, знущатися) –
тривалий процес свідомого
жорстокого ставлення,
агресивної поведінки, щоб
заподіяти шкоду, викликати
страх, тривогу або ж
створити негативне
середовище для людини.*




*ЯКЩО ТИ БАЙДУЖИЙ ДО
СТРАЖДАНЬ ІНШИХ, ТИ
НЕ ЗАСЛУГОВУЄШ
НАЗИВАТИСЯ ЛЮДИНОЮ.*

(СААДІ)



БУЛІНГ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ ЧОТИРИ ГОЛОВНІ КОМПОНЕНТИ:

- - по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
 - по-друге: булінг здійснюється систематично;
 - по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
 - по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.
- 

ВИДИ БУЛІНГУ

- **Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, небажані дотики, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.
 - **Економічний булінг** – пошкодження, відбирання чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей тощо.
 - **Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.
 - **Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у роздягальнях, поширення образливих чуток, погрози сексуального характеру, жарти тощо. **Кібербулінг** – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).
- 

ТИПОВИМИ ОЗНАКАМИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ) Є:

- - систематичність (повторюваність) діяння;
- - наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- - дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.



НЕ ЗАХОДЬТЕ НА
СУМНІВНІ САЙТИ



НЕ ВСЕ ТЕ, ЩО В ІНТЕРНЕТІ
МОЖЕ БУТИ ДОСТОВІРНИМ



БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ ЗІ СВОЇМИ
ВІРТУАЛЬНИМИ ДРУЗЬЯМИ



Користуйся Інтернетом безпечно



ВСТАНОВІТЬ АНТИВІРУСНУ
ПРОГРАМУ



ВИКОРИТОВУЙТЕ ФІЛЬТРИ
ЕЛЕКТРОННОЇ ПОЧТИ ТА НЕ
ВІДПОВІДАЙТЕ НА СПАМ-
ПОВІДОМЛЕННЯ



ДОВГЕ КОРИСТУВАННЯ
ІНТЕРНЕТОМ ВИКЛИКАЄ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ



Не показывай
никому твои файлы

Не сообщай
пароль

Загляни у взрослых

Не рассказывай
про себе

Будь осторожным
с незнакомцами

Не отвечай
на листы
незнакомца

Не встречайся
с незнакомцами

Не плати
SMS

Правила безпечного Інтернету

- 

Ніколи не надавай своє ім'я, адресу чи інші особисті дані Інтернету.
- 

Ніколи не надавай свої дані в електронній пошті.
- 

Завжди зроби резервну копію своїх файлів.
- 

Не робить протязиванок онлайн і офлайн.
- 

Не знайди і не розповсюди отриману коректурочку.
- 

Не відкривайте свої електронні пошти /чатти.
- 

Не поширюйте свої фотографії чи інші інформацію без дозволу батьків.
- 

Ніколи не розповсюджуй на зображення людини, з якою ви знайомилися в Інтернеті.

Не забувай, що Інтернет – це не тільки задоволення і жарт. Там життя у тебе єдине! Будь робочим, якщо займаєшся спортом і прогулянки з друзями на свіжому повітрі!



Йди в світ віртуальний, не забувай залишити відкритими двері в світ реальний.

Вечори тиждень

Дмитро Олександрович Листовий – вчитель Інформатики Інформатично-комп'ютерного класу Школи №317 р.



ПЛАКАТ-ПАМ'ЯТКА «БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ»

Сторінка, на якій ти знаєш, куди йти в Інтернеті, єдиним способом гарантувати безпеку твоїх даних, можливість отримувати надійну інформацію та бути впевненим, що ти отримуєш саме те, що хочеш, це записки.

1/ ЗАХИСТИ СВОЇ ДАНІ

- Не повідомляй свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.

2/ ВЧИСЬ ВИКРИТИ ІДЕНТИТЕТ

- Важко бути анонімом в Інтернеті, тому завжди пам'ятай, що твої дані завжди будуть там.
- Не повідомляй свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.

3/ НЕ ДАЙ СВОЇ ДАНІ

- Не давай свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.
- Не повідомляй свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.

4/ ПОДУМАЙ, ПЕРЕШЛИТИ

- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.
- Не повідомляй свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.

5/ НЕ ГОДУЙ СВОЇ ДАНІ

- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.
- Не повідомляй свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.

6/ ВЧИСЬ ВИКРИТИ ІДЕНТИТЕТ


- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.
- Не повідомляй свої дані жодній сторонній особі.
- Не пиши в електронній пошті чи на сайтах, де ти знаєш, куди йти в Інтернеті, свої реальні імена.

ТИПОВІ РИСИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, СХИЛЬНИХ СТАВАТИ БУЛЕРАМИ (ЗА НОРВЕЗЬКИМ ПСИХОЛОГОМ Д. ОЛЬВЕУСОМ):

- - відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших здобувачів освіти, переслідуючи власні цілі;
- - імпульсивні; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і викладачів);
- - не виявляють співчуття до своїх жертв; - зазвичай фізично сильніші за інших.




ТИПОВІ РИСИ ПОТЕРПІЛИХ (ЖЕРТВИ БУЛІНГУ):

- - полохливі, вразливі, замкнуті, соромливі; часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку; схильні до депресії;
 - - часто не мають жодного близького друга або близьку подругу та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
 - - можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.
- 

Хто може бути жертвою булінгу:

- - здобувачі освіти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- - невпевнені в собі здобувачі освіти, замкнуті, мовчазні;
- - молоді люди, які уникають певних місць у навчальному закладі (наприклад, на перерві сидять у кабінеті);
- - здобувачі освіти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- - здобувачі освіти, які відрізняються від інших будь-чим.


Хто може бути агресором або агресоркою:

- вони зазвичай фізично сильніші за інших;
 - - виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
 - - вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
 - - мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.
- 

Типові риси спостерігачів:

- - відчуття провини;
- - відчуття власного безсилля;
- небажання/нерозуміння власної ролі.

Типові риси потерпілих (жертви булінгу):

- - полохливі, вразливі, замкнуті, соромливі; часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку; схильні до депресії;
 - - часто не мають жодного близького друга або близьку подругу та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
 - - можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.
- 

ЯК ВПОРАТИСЯ З СИТУАЦІЄЮ САМОСТІЙНО

Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зроби́ти це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.

Використайте гумор, якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самообладання. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.

Не вступа́йте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКЩО ВОНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину.

Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові вислухати її допомоги.

Запитайте, яка допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації. Це допоможе розробити спільну стратегію змін.

Поясніть дитині, до кого вона може звернутися у випадку цькування (психолог, вчитель, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона).

Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, й вимагайте належного її врегулювання.

Підтримайте свою дитину в налагодженій стосунках з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

У випадку, якщо вирішити ситуацію на рівні школи не вдасться, повідомте поліцію. Захистіть свою дитину від цькування!

Informacje Unicef Ukraine
www.stopbullying.com.ua

ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ

Віддай відповіді кривднику собі. За це душі потімникотися світлою

Булінг (від англ. to bull — переслідувати) — це агресивна свідомо поведінка однієї дитини (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском та є гострою проблемою сучасності.

ВИДИ БУЛІНГУ

Фізичний булінг - штовхання, підняжки, бійки, стусани, нанесення тілесних ушкоджень.

Вербальне цькування - обзивання чи глузування.

Булінг стосунків (relational bullying) — явище соціального вигнання — коли дітей ігнорують, не допускають до ігор та вечірок, або вони стають жертвами чуток чи інших форм публічного приниження.

Кибербулінг - приниження за допомогою Інтернету, мобільних телефонів та інших електронних гаджетів.

СТРУКТУРА БУЛІНГУ

АГРЕСОР

ЖЕРТВА

СПОСТЕРІГАЧ

ОЗНАКИ, ЧЕРЕЗ ЯКІ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ЗНУЩАННЯ

В групі ризику може опинитися будь-яка дитина, яка вирізняється із загального кола своїх однолітків. Дітей можуть цькувати за:

- зовнішній вигляд (підґрунтям для глузувань може стати занадто високий або занадто низький зріст, вага тіла, національність, фізичні обмеження);
- успішність або неуспішність у навчанні;
- матеріальні можливості;
- особливості характеру.



ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

1. В дитини мало або взагалі немає друзів, з якими вона проводить час.
2. Бойться ходити до школи або брати участь у заходах з однолітками (гуртки, спорт).
3. В дитини з'являються зіпсовані речі.
4. Вона втрачає інтерес до навчання або раптом починає погано вчитися.
5. Приходить додому сумна, похмура, зі сльозами (або ж такі ознаки з'являються після спілкування в соціальних мережах).
6. Постійно відмовляється йти до школи, посипаючись на головний біль, біль у животі, погане самопочуття.
7. Має розлади сну або часті погані сни.
8. Втрачає апетит, проявляє тривожність, страждає від низької самооцінки.
8. Дитина наносить собі ушкодження.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКЩО ВОНА АГРЕСОР

Дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.

Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.

Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого настане відповідальність.

Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями й покараннями.

Порадьтесь зі шкільним чи дитячим психологом. Адже агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.



Емнатис

ПОРАДИ УЧНЯМ, ЯКІ СТАЛИ ЖЕРТВАМ БУЛІНГУ

Зберігай спокій.

Розкажи дорослому, якому довіряєш:

- Батькам
- Класному керівнику
- Викладану
- Директору

Звернися до психолога у навчальному закладі

Напиши про свою проблему та якимсь чином до скриньки довіри, яка є у навчальному закладі

Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

**ЗУПИНИМО
БУЛІНГ
РАЗОМ!**



**ЗАХИЩАЙ СВОЇ ПРАВА
РАЗОМ З МІН'ЮСТОМ!**



ВИЩЕ ПРО... УЧИЛИЩЕ - 36
ХМЕЛ... ОБЛАСТІ





СКАЖИ БУЛІНГУ «НІ»

ШКОЛА МАЄ БУТИ ВІЛЬНОЮ ВІД НАСИЛЬСТВА

Булінг (бульовання) – дієння (дії або бездіяльності) учасників освітнього процесу, які посилають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням зброї або інших небезпечних предметів, що викликають страх або наляканість на якогось конкретного особи чи (абет) групи осіб стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була завдана шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

булінг



850 - 1700
грн
штрафу

20 - 40
ГОДИН
громадських робіт

**булінг,
вчинений групою
однієї або кількох осіб
протягом року**



1700 - 3400
грн
штрафу

40 - 60
ГОДИН
громадських робіт

**неповідомлення
керівником закладу
освіти про
випадки булінгу**



850 - 1700
грн
штрафу

**до 1 місяця
вигорання робіт
із відрахуванням
до 20% заробітку**

STOP BULLY IN

